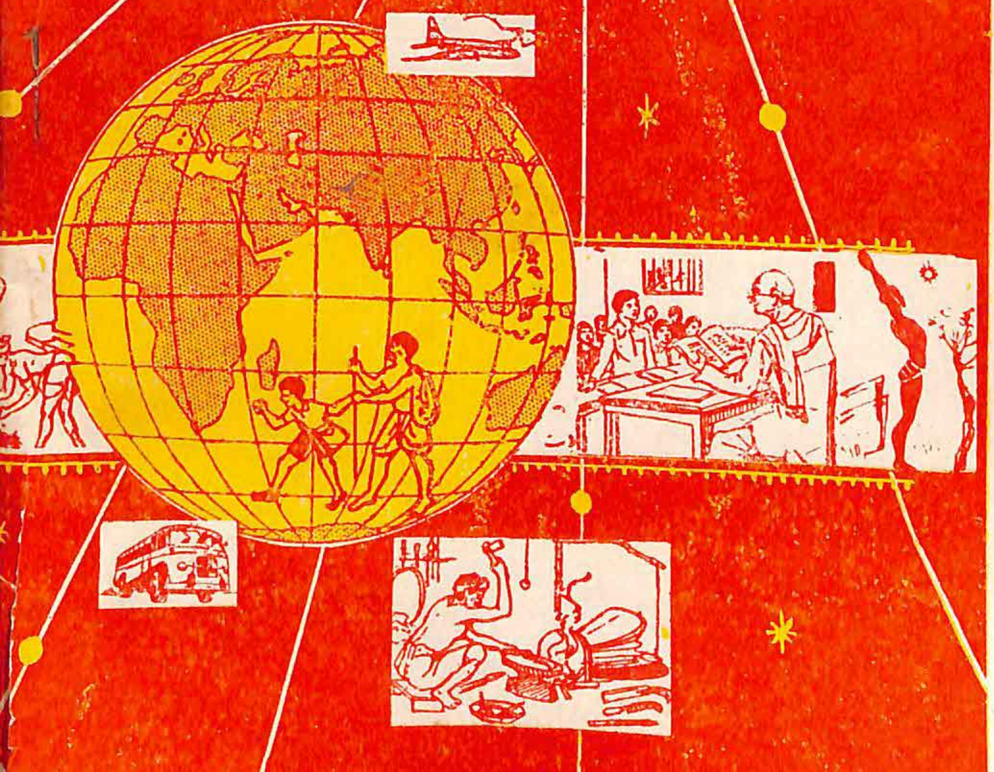
আমাদের ভূগোল স্বাস্থ্য সমাজবিজ্ঞান ও সাধারন জ্ঞান



মহামান্য শিক্ষা-অধিকর্তা কর্তৃক অনুমোদিত পাঠ্যসূচী
অনুযায়ী পশ্চিমবঙ্গের সমস্ত প্রাথমিক বিদ্যালয়
ও উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রাথমিক বিভাগসমূহের
প্রথম শ্রেণীর জন্য লিখিত।

আমাদের

ভূগোল, স্বাস্থ্য, সামাজিক বিজ্ঞান ও সাধারণ জ্ঞান

4'8

[প্রথম শ্রেণীর পাঠ্য]

সংশোধিত নূতন সংস্করণ

৪৯৯

শ্রীদীনবন্ধু রায়, বি. এ.

: পরিবেশক :
পুস্তকালয়
৮৯, মহাত্মা গান্ধী রোড, কলিকাতা-৭০০০০৭

প্রকাশক ঃ
এ. কে. সাহা
কোন্নগর
হুগলী।

চার টাকা মাত্র

মুদ্রাকর ঃ
এম. এম. চৌধুরী
শ্রীদামোদর প্রেস
৫২এ, কৈলাস বোস স্ট্রীট
কলিকাতা-৭০০০০৬

ভূগোল

[শিক্ষক মহাশয় নীচের উত্তরের অসম্পূর্ণ অংশ ছাত্রছাত্রীদের দিয়ে পূরণ করিয়ে পাঠ দেবেন।]

প্রঃ তোমার নাম কি ?

উঃ আমার নাম শ্রী——————।

প্রঃ তোমার বাবার নাম কি ?

উঃ আমার বাবার নাম শ্রীযুক্ত———।

প্রঃ তোমার বাড়ী কোথায় ?

উঃ আমার বাড়ী—————।

প্রঃ তুমি কোন্ শ্রেণীতে পড় ?

উঃ আমি————— শ্রেণীতে পড়ি।

প্রঃ তুমি কি বই পড় ?

উঃ আমি—————বই পড়ি।

প্রঃ তোমাদের বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক মহাশয়ের নাম কি ?

উঃ আমাদের বিদ্যালয়ের প্রধান শিক্ষক মহাশয়ের নাম শ্রীযুক্ত———।

প্রঃ তোমাদের ডাকঘর ও থানার নাম বল।

উঃ আমাদের ডাকঘরের নাম——— ও থানার নাম———।

প্রঃ তুমি কোন্ জেলায় ও কোন্ রাজ্যে বাস কর ?

উঃ আমি——— জেলায় এবং——— রাজ্যে বাস করি।

প্রঃ তুমি কোন্ রাষ্ট্রে বাস কর ?

উঃ আমি———রাষ্ট্রে বাস করি।

প্রঃ ভারতের বর্তমান প্রধানমন্ত্রীর নাম কি ?

উঃ বর্তমান প্রধানমন্ত্রীর নাম———।

প্রঃ ভারতের বর্তমান রাষ্ট্রপতি কে ?

উঃ ভারতের বর্তমান রাষ্ট্রপতি——।

প্রঃ তুমি যে রাজ্যে বাস কর সেই রাজ্যের বর্তমান রাজ্যপালের নাম কি ?

উঃ বর্তমান রাজ্যপালের নাম ——।

প্রঃ তুমি যে রাজ্যে বাস কর সেখানকার বর্তমান মুখ্যমন্ত্রীর নাম কি ?

উঃ বর্তমান মুখ্যমন্ত্রীর নাম———।

প্রঃ তুমি যে রাজ্যে বাস কর সেই রাজ্যের রাজধানী কোথায় ?

উঃ ————————।

প্রঃ ভারতের জাতীয় সংগীত দু'টি কি কি ?

উঃ 'জনগণমন অধিনায়ক জয় হে' এবং ————————।

প্রঃ তোমাদের বিদ্যালয়ে কি প্রার্থনা সংগীত শেখানো হয় ? সংগীতটি কি ?

উঃ আজ্ঞে হ্যাঁ। আমরা প্রতিদিন ক্লাস আরম্ভ হবার আগে সংগীতটি গেয়ে থাকি, সংগীতটি হল——।

দিক্, বার, মাস, ঋতু ও বছর

প্রঃ তুমি কখন ঘুম থেকে ওঠ ?

উঃ আমি ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠি।

প্রঃ ভোরবেলা কখন হয় ?

উঃ সূর্য উদয় হবার একটু আগে।

প্রঃ সূর্য কোন্ দিকে উদিত হয় ?

উঃ সূর্য পূর্বদিকে উদিত হয়।

প্রঃ সূর্য কোন্ দিকে অস্ত যায় ?

উঃ সূর্য পশ্চিম দিকে অস্ত যায়।

প্রঃ দিক্ কয়টি এবং কেমন করে চেনা যায় ?

উঃ দিক্ মোট দশটি। পূর্ব,. পশ্চিম, উত্তর, দক্ষিণ, ঈশান, বায়ু, অগ্নি, নৈঋর্ত, ঊর্ধ্ব ও অধঃ। সকালে যেদিকে সূর্য উঠে, সেদিকে মুখ করে দাঁড়ালে সামনে পূর্ব দিক্, পিছনে পশ্চিম দিক্, বাম দিকে উত্তর দিক্ ও ডান দিকে দক্ষিণ দিক্।

প্রঃ তোমাদের বিদ্যালয়ে সপ্তাহে কোন্ দিন ছুটি থাকে ?

উঃ রবিবার।

প্রঃ বার কয়টি ?

উঃ সাতটি।

প্রঃ সাতটি বারের নাম কি কি?

উঃ সোমবার, মঙ্গলবার, বুধবার, বৃহস্পতি-বার, শুক্রবার, শনিবার ও রবিবার।

প্রঃ কত ঘণ্টায় একদিন হয়?

উঃ চব্বিশ ঘণ্টায় একদিন হয়।

প্রঃ কত দিনে এক সপ্তাহ হয়?

উঃ সাত দিনে এক সপ্তাহ হয়।

প্রঃ কত দিনে এক পক্ষ হয়?

উঃ পনর দিনে এক পক্ষ হয়।

প্রঃ কত দিনে এক মাস হয়?

উঃ সাধারণতঃ তিরিশ দিনে এক মাস হয়।

প্রঃ কত মাসে এক বছর হয়?

উঃ বার মাসে এক বছর হয়।

প্রঃ কত দিনে এক বছর হয়?

উঃ তিন শত পঁয়ষট্টি দিনে এক বছর হয়।

প্রঃ কত সপ্তাহে এক বছর হয়?

উঃ বাহান্ন সপ্তাহে এক বছর হয়।

প্রঃ বার মাস কি কি ?

উঃ বৈশাখ, জ্যৈষ্ঠ, আষাঢ়, শ্রাবণ, ভাদ্র, আশ্বিন, কার্তিক, অগ্রহায়ণ, পৌষ, মাঘ, ফাল্গুন ও চৈত্র।

প্রঃ এক মাসে কয়টি পক্ষ ও কি কি ?

উঃ দুইটি পক্ষ। শুক্ল পক্ষ ও কৃষ্ণ পক্ষ।

প্রঃ শুক্ল পক্ষ কাকে বলে ?

উঃ অমাবস্যার পরের দিন থেকে পূর্ণিমা পর্যন্ত পনর দিনকে শুক্ল পক্ষ বলে।

প্রঃ কৃষ্ণ পক্ষ কাকে বলে ?

উঃ পূর্ণিমার পরের দিন থেকে অমাবস্যা পর্যন্ত পনর দিনকে কৃষ্ণ পক্ষ বলে।

প্রঃ এক বছরে কয়টি ঋতু ও কি কি ?

উঃ এক বছরে ছয়টি ঋতু। গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎ, হেমন্ত, শীত ও বসন্ত।

প্রঃ কোন্ কোন্ মাসে কি কি ঋতু ?

উঃ বৈশাখ-জ্যৈষ্ঠ – গ্রীষ্মকাল।

আষাঢ়-শ্রাবণ—বর্ষাকাল।
ভাদ্র-আশ্বিন—শরৎকাল।
কার্তিক-অগ্রহায়ণ—হেমন্তকাল।
পৌষ-মাঘ—শীতকাল।
ফাল্গুন-চৈত্র—বসন্তকাল।

পৃথিবী, সূর্য্য, পর্বত, ও নদী-নালার কথা

প্রঃ সূর্য আমাদের কি উপকার করে ?

উঃ সূর্য আমাদের আলো ও তাপ দেয়।

প্রঃ সূর্যের আলোতে কয়টি রং আছে ও কি কি ?

উঃ সূর্যের আলোতে সাতটি রং আছে। যথা—নীল, আকাশী, সবুজ, হলুদ, কমলা. বেগুনী ও লাল।

প্রঃ সূর্যের কয়টি গ্রহ আছে ?
উঃ নয়টি।
প্রঃ পৃথিবীর সবচেয়ে কাছে কোন্ গ্রহ ?
উঃ চন্দ্র। চন্দ্র পৃথিবীর উপগ্রহ।
প্রঃ পাহাড় কাকে বলে ?
উঃ পাথর ও মাটির স্বাভাবিক উঁচু ঢিবিকে পাহাড় বলে। যেমন—পরেশনাথ পাহাড়।
প্রঃ পর্বত কাকে বলে ?
উঃ বিস্তীর্ণ জায়গা জুড়ে বিশাল উঁচু ও লম্বা পাহাড়কে পর্বত বলে। যেমন—হিমালয় পর্বত।
প্রঃ নদী কাকে বলে ?
উঃ যে স্বাভাবিক জলের ধারা পাহাড়-পর্বত থেকে উৎপন্ন হয়ে সমুদ্রে বা হ্রদে গিয়ে মিলিত হয়, তাকে নদী বলে। যেমন—গঙ্গা নদী।

প্রঃ হ্রদ কাকে বলে ?

উঃ যে স্বাভাবিক জলরাশির চারিদিক স্থলভাগ দিয়ে ঘেরা থাকে, তাকে হ্রদ বলে। যেমন—চিল্কা হ্রদ।

প্রঃ দ্বীপ কাকে বলে ?

উঃ যে স্থলভাগের চারিদিক প্রাকৃতিক জলরাশি দ্বারা ঘেরা, তাকে দ্বীপ বলে। যেমন—সাগর দ্বীপ, আন্দামান দ্বীপ।

প্রঃ মরুভূমি কাকে বলে ?

উঃ যে বিশাল প্রান্তর শুধু বালুকাময়, তাকে মরুভূমি বলে। যেমন—সাহারা মরুভূমি।

প্রঃ মরূদ্যান কাকে বলে ?

উঃ বালুকাময় মরুভূমির মাঝে মাঝে যেখানে জলাশয় ও গাছপালা থাকে, তাকে মরূদ্যান বলে।

———

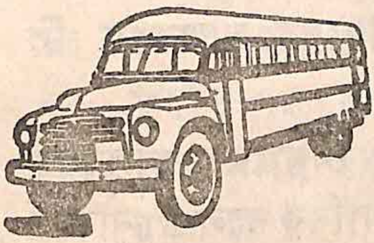
যানবাহন

প্রঃ যানবাহন কাকে বলে ?

উঃ যার সাহায্যে মানুষ এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় যাতায়াত করে এবং মালপত্র আনা-নেওয়া করে, তাকে যানবাহন বলে।

প্রঃ যানবাহন কয় প্রকার ও কি কি ?

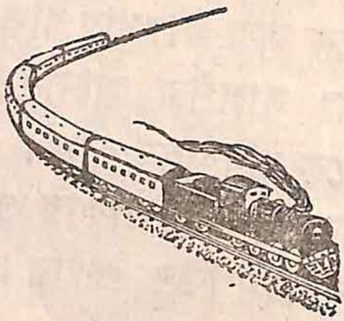
উঃ যানবাহন তিন প্রকার। স্থলযান,





জলযান ও আকাশযান। যেমন—এরোপ্লেনহচ্ছে আকাশযান। মোটর, বাস, লরী, রিক্সা, রেলগাড়ী, ঠেলা-

গাড়ী, ট্রাম প্রভৃতি স্থলযান ও নৌকা, জাহাজ প্রভৃতি জলযান।



প্রঃ কোন্ যানবাহনের চালককে কি বলে ?

উঃ এরোপ্লেন বা বিমানের চালককে পাইলট বা বৈমানিক বলে। নৌকার চালককে বলে মাঝি। জাহাজের চালককে নাবিক এবং মোটর, রেল, লরী, বাস, ট্রাম প্রভৃতির চালককে ড্রাইভার বলে।

———

ফুলের কথা

প্রঃ তুমি দেখেছ এমন কতকগুলি ফুলের নাম বল।

উঃ গোলাপ, পদ্ম, গন্ধরাজ, টগর, শিউলি, বকুল, জুঁই, চাঁপা, বেল, সূর্যমুখী, পলাশ, জবা, রজনীগন্ধা, গাঁদা।

প্রঃ কোন্ কোন্ ফুলের গন্ধ নেই?

উঃ পলাশ, জবা, গাঁদা, শালুক প্রভৃতি ফুলের গন্ধ নেই।

প্রঃ গন্ধ আছে এমন কতকগুলি ফুলের নাম বল।

উঃ গোলাপ, গন্ধরাজ, বেল, চাঁপা, জুঁই, শিউলি, মালতী, রজনীগন্ধা প্রভৃতি ফুলের গন্ধ আছে।

প্রঃ কোন্ রঙের ফুল সবচেয়ে বেশী দেখা যায় ?

উঃ লাল রঙের ফুল।

প্রঃ কয়েকটি সাদা রঙের ফুলের নাম কর।

উঃ গন্ধরাজ, রজনীগন্ধা, বেল, টগর, জুঁই, শ্বেতপদ্ম।

প্রঃ কোন্ ফুল সূর্যের দিকে মুখ করে থাকে ?

উঃ সূর্যমুখী ফুল।

প্রঃ বল তো, এই ফুলগুলি কি কি রঙের ঃ—জবা, করবী, অপরাজিতা?

উঃ জবা ফুল সাধারণতঃ লাল হয়; করবী ফুল গোলাপী ও সাদা হয় এবং অপরাজিতা ফুল নীল হয়।

প্রঃ কি কি ফুল জলে হয় ?

উঃ শালুক, জলপদ্ম ইত্যাদি।

———

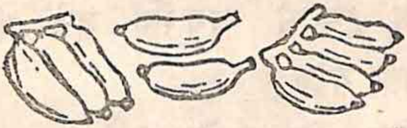
ফলের কথা

প্রঃ কতকগুলি ফলের নাম কর।

উঃ আম, জাম, কলা, লিচু, আতা প্রভৃতি।

প্রঃ ফল কয় প্রকার ও কি কি?

উঃ দুই প্রকার—সরস ও নীরস ফল। আম, জাম, কলা প্রভৃতি সরস ফল ও নারিকেল, বাদাম, সুপারী প্রভৃতি নীরস ফল।



প্রঃ কোন্ কোন্ ফল সব সময় পাওয়া যায়?

উঃ নারিকেল, পেঁপে, কলা প্রভৃতি।

প্রঃ কোন্ ফল কোন্ সময়ে পাওয়া যায়?

উঃ গ্রীষ্ম ও বর্ষাকালে আম, জাম, কাঁঠাল প্রভৃতি এবং শীত ও বসন্তকালে কমলালেবু, কুল, খেজুর প্রভৃতি পাওয়া যায়।

শাক-সব্জির কথা

প্রঃ কয়েকটি শাকের নাম কর।

উঃ পুইশাক, নটেশাক, পালংশাক।

প্রঃ কয়েকটি সব্জির নাম বল।

উঃ আলু, পটল, কুমড়ো, উচ্ছে ইত্যাদি।

প্রঃ কোন্ কোন্ সব্জি সব ঋতুতে পাওয়া যায়?

উঃ কুমড়ো, বেগুন ইত্যাদি।

প্রঃ বর্ষাকালে কোন্ সব্জি পাওয়া যায়?

উঃ ঝিঙা, চিচিঙ্গা, পটল ইত্যাদি।

প্রঃ শীতকালে কোন্ সবজি পাওয়া যায়?

উঃ সিম, আলু, মুলো, কপি ইত্যাদি।

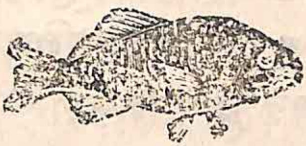
মাছের কথা

প্রঃ তোমার জানা কতকগুলি মাছের নাম কর।

উঃ রুই, কাত্‌লা, মৃগেল, কই, সিঙ্গি, মাগুর, বোয়াল, তপসে, পুঁটি ইত্যাদি।

প্রঃ মাছসাধারণতঃকোথায়পাওয়াযায়?

উঃ পুকুর, নদী, খাল-বিল, সমুদ্রে।



প্রঃ কোন্ মাছের রক্ত নেই?

উঃ চিংড়ি মাছের।

প্রঃ কোন্ মাছের আঁশ নেই?

উঃ বোয়াল, ট্যাংরা, সিঙ্গি ইত্যাদি।

প্রঃ কোন্ মাছের আঁশ আছে?

উঃ রুই, কাতলা, ইলিশ ইত্যাদি।

পশু-পাখীর কথা

প্রঃ পশু কাকে বলে ?

উঃ যে সব প্রাণীর চারিটি পা ও একটি লেজ আছে এবং সমস্ত শরীর লোমে ঢাকা থাকে, তাদের পশু বলে।

প্রঃ পশু কয় প্রকার ও কি কি ?

উঃ পশু দুই প্রকার—গৃহপালিত ও বন্য।

প্রঃ গৃহপালিত পশু কোন্ গুলি ?

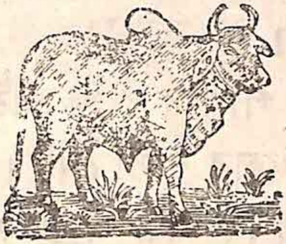
উঃ যে সব পশু বাড়ীতে লালিত-পালিত হয়, তাদের গৃহপালিত পশু বলা হয়। যেমন—গরু, ঘোড়া, কুকুর প্রভৃতি।

প্রঃ বন্য পশু কোন গুলি ?

উঃ যে সব পশু বনে বাস করে এবং যারা সহজে পোষ মানেনা, তাদের বন্যপশু বলা হয়। যেমন—বাঘ, সিংহ প্রভৃতি।

প্রঃ গৃহপালিত পশু আমাদের কি উপকার করে ?

উঃ গরু আমাদের দুধ দেয় বলদ জমিতে লাঙ্গল টানে। গরুর গোবরে সার ও জ্বালানি তৈরী হয়। কুকুর বাড়ী



পাহারা দেয়। ঘোড়া গাড়ী টানে ও বোঝা বয়।

প্রঃ পাখী কাকে বলে ?

উঃ যে সকল প্রাণীর সারা শরীর পালকে ঢাকা থাকে ও ডানার সাহায্যে আকাশে উড়তে পারে, তাদের পাখী বলে।

প্রঃ কতকগুলি পাখীর নাম কর।

উঃ কাক, কোকিল, টিয়া, শালিক ইত্যাদি।

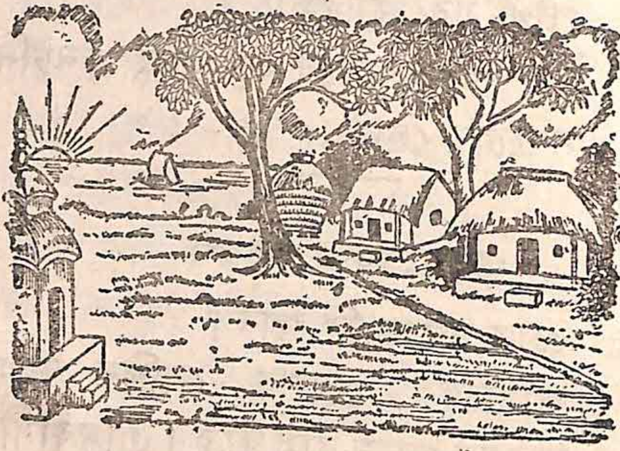
প্রঃ কয়েকটি গৃহপালিত পাখীর নাম কর।
উঃ ময়ূর, কাকাতুয়া, পায়রা, টিয়া প্রভৃতি।
প্রঃ কোন্ পাখী সুন্দর বাসা তৈরী করে?
উঃ বাবুই।
প্রঃ কোন্ পাখীর বাসা নেই?
উঃ কোকিলের বাসা নেই।
প্রঃ পাখীর কি দাঁত আছে?
উঃ না। পাখী গিলে খায়।
প্রঃ বাদুড় উড়তে পারে তবু এদের পাখী বলে না কেন?
উঃ বাদুড়ের দাঁত আছে, শরীরে লোম আছে এবং তারা বাচ্চাকে স্তন্য পান করায়, সেজন্য তাদের পাখী বলে না।
প্রঃ কয়েকটি জলচর পাখীর নাম কর।
উঃ হাঁস, রাজহংস, পানকৌড়ি প্রভৃতি।
প্রঃ কোন্ পাখীকে শিকারী পাখী বলে?
উঃ চিল, বাজ, শকুন প্রভৃতি।

প্রঃ কোন্ পাখী সবচেয়ে সুন্দর ?
উঃ ময়ূর।
প্রঃ কোন্ পাখী সবচেয়ে বড় ও কোন্ পাখী সবচেয়ে ছোট ?
উঃ উটপাখী সবচেয়ে বড় এবং টুনটুনি সবচেয়ে ছোট।

গ্রামের কথা

প্রঃ গ্রাম সম্বন্ধে কি জান ?
উঃ আমাদের দেশের বেশির ভাগ মানুষই গ্রামে বাস করে। গ্রামবাসী-দের জীবন যাপন খুবই সাদাসিধে। গ্রামের বেশির ভাগ বাড়ী কাঁচা মাটি, খড় বা টালির তৈরী। গ্রামের পথঘাটও মাটির। গ্রামে সপ্তাহে একদিন অথবা দুদিন হাট বসে। এই হাটের দিনে বিভিন্ন গ্রাম থেকে ব্যাপারী ও চাষীরা জিনিস নিয়ে

আসে। গ্রামবাসীরা হাটের দিন তাদের সংসারের যাবতীয় জিনিস-পত্র যোগাড় করে রাখে।



প্রঃ গ্রামের যানবাহন কি কি?

উঃ গ্রামের যানবাহন হল—গরুর গাড়ী, সাইকেল, পাল্কী, নৌকা প্রভৃতি।

প্রঃ গ্রাম থেকে কোন্ কোন্ জিনিস বাইরে যায়?

উঃ ধান, চাল, পাট, মাছ, ডিম, দুধ, কাঁচা আনাজ প্রভৃতি গ্রামের বাইরে যায়।

প্রঃ গ্রামের কোন্ কোন্ অধিবাসী কি কি জিনিস যোগায় ?

উঃ গ্রামের চাষী—ধান, পাট, তরি-তরকারী ; গোয়ালা—দুধ, দই, ছানা ; জেলে—মাছ ; তাঁতী—গামছা, কাপড় প্রভৃতি যোগায়।

আমাদের প্রতিবেশী

প্রঃ প্রতিবেশী কাকে বলে ?

উঃ যারা একই পাড়ায় বা গ্রামে পাশাপাশি বাস করে, তারা সকলেই পরস্পর প্রতিবেশী।

প্রঃ গ্রামে প্রতিবেশী কারা ?

উঃ চাষী, গোয়ালা, জেলে, তাঁতী প্রভৃতি।

প্রঃ চাষী আমাদের কি উপকার করে ?

উঃ চাষী জমি চাষ করে—ধান, গম,

তরি-তরকারী ফলায়। তাই খেয়ে আমরা বেঁচে থাকি।

প্রঃ গোয়ালা আমাদের কি উপকার করে?

উঃ গোয়ালা দুধ, ক্ষীর, মাখন, ছানা প্রভৃতি যোগায়।

প্রঃ তাঁতী আমাদের কি উপকার করে?

উঃ তাঁতী গামছা, কাপড়, চাদর প্রভৃতি তৈরী করে আমাদের উপকার করে।

প্রঃ কামার আমাদের কি উপকার করে?

উঃ কামার কোদাল, কাস্তে, বঁটি, কাটারী প্রভৃতি তৈরী করে দেয়।

প্রঃ চিকিৎসক কি উপকার করেন?

উঃ আমাদের রোগ হলে তিনি ওষুধ-পত্রের ব্যবস্থা করেন।

প্রঃ জেলে আমাদের কি উপকার করে?

উঃ জেলে খাল, বিল, নদী, পুকুরে মাছ ধরে এবং তা আমাদের যোগায়।

প্রঃ নাপিত আমাদের কি উপকার করে ?

উঃ নাপিত আমাদের চুল-দাড়ি কেটে পরিষ্কার ও ভদ্রভাবে থাকতে আমাদের সাহায্য করে।

প্রঃ ধোপা আমাদের কি উপকার করে ?

উঃ ধোপা আমাদের ময়লা জামা-কাপড় পরিষ্কার করে আমাদের স্বাস্থ্য রক্ষা করে।

প্রঃ পিওন আমাদের কি সাহায্য করে ?

উঃ দূর থেকে আমাদের আত্মীয়-স্বজনের খবরাখবর ও অন্যান্য দরকারী সংবাদপত্র পিওন আমাদের বাড়ী বাড়ী পৌঁছে দেয়।

প্রঃ শিক্ষক আমাদের কি উপকার করেন ?

উঃ ছোটবেলা থেকে আমাদের শিক্ষা দিয়ে প্রকৃত মানুষ গড়ে তোলেন শিক্ষক।

প্রঃ ডাক-হরকরা কাকে বলে ?

উঃ ডাক-হরকরা এক ডাকঘর থেকে অন্য ডাকঘরে চিঠিপত্র পৌঁছে দেয়।



প্রঃ চৌকিদার কাকে বলে ?

উঃ গ্রামে গ্রামে পাড়ায় পাড়ায় সারারাত জেগে চৌকিদার প্যাহারা দিয়ে গ্রামবাসীকে চোর-ডাকাতের হাত থেকে রক্ষা করে।

প্রঃ সমাজের সেরা বন্ধু কে ?

উঃ চাষী সমাজের সেরা বন্ধু।

স্বাস্থ্যের কথা

প্রঃ স্বাস্থ্য রক্ষা করা কাকে বলে ?

উঃ শরীর সুস্থ রাখার চেষ্টাকে স্বাস্থ্য রক্ষা করা বলে।

প্রঃ স্বাস্থ্য ভাল না থাকলে কি হয় ?

উঃ স্বাস্থ্য ভাল না থাকলে পৃথিবীতে কোন সুখশান্তি পাওয়া যায় না।

প্রঃ কি উপায়ে স্বাস্থ্য রক্ষা করা যায় ?

উঃ স্বাস্থ্য রক্ষা করতে হলে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা প্রভৃতি নিয়মগুলি পালন করতে হয়।

প্রঃ স্বাস্থ্য রক্ষার সহজ উপায় কি ?

উঃ নিয়মিত তেল মেখে স্নান করা, দাঁত মাজা, নখ কাটা, চুল কাটা, চুল আঁচড়ানো, পোশাক-পরিচ্ছদ পরি-

ষ্কার রাখা, খোলা ও বিশুদ্ধ বাতাসে ভ্রমণ, নিয়মিত ব্যায়াম ইত্যাদি স্বাস্থ্য রক্ষার সহজ উপায়।

প্রঃ স্নানের নিয়ম কি?

উঃ প্রতিদিন নিয়মিত সময়ে তেল মেখে স্নান করতে হয়। স্নানের সময়ে গামছা বা তোয়ালে দিয়ে ভাল করে গা রগড়ে ময়লা তুলতে হয়। এতে লোমকূপের গোড়া পরিষ্কার থাকে।

প্রঃ স্নান না করলে কি অপকার হয়?

উঃ বাতাসের সঙ্গে সর্বদা ধুলো-ময়লা উড়ে বেড়ায়। সেই ধুলো-ময়লার সঙ্গে নানা রকম রোগের জীবাণু থাকে। বাতাসে তা আমাদের শরীরে এসে লাগে। স্নান না করলে লোমকূপের গোড়া বন্ধ হয়ে যায় ও নানা রকম চর্মরোগ হয়।

প্রঃ দাঁত মাজার নিয়ম কি ?

উঃ মাজন অথবা নিমের দাঁতন দিয়ে দাঁত মাজতে হয়।

প্রঃ মল-মূত্র ত্যাগের নিয়ম কি ?

উঃ প্রতিদিন সকালে নির্দিষ্ট জায়গায় মল-মূত্র ত্যাগ করতে হয়। শরীর থেকে নিয়মিত মল-মূত্র পরিষ্কার না হলে নানা রকম পেটের অসুখ হয়।

প্রঃ হাত-পা, নখ কি ভাবে পরিষ্কার রাখা যায় ?

উঃ বাইরে থেকে এসে হাত-পা ভাল করে ধুয়ে ফেলতে হবে। সপ্তাহে একদিন নখ কাটা উচিত, তা নইলে নখের ভিতর জমে-থাকা ময়লা খাবারের সাথে পেটের মধ্যে গিয়ে নানা রকম অসুখ হয়।

প্রঃ চুলের যত্ন নিতে হয় কি উপায়ে ?

উঃ স্নানের পর ভাল করে মাথা মুছে চিরুনি দিয়ে চুল আঁচড়াতে হবে।

প্রঃ চুল না আঁচড়ালে কি হয়?

উঃ মাথায় ময়লা জমে খুস্কি, ঘা ইত্যাদি হয়।

কাপড়-চোপড় ও বিছানা-পত্রের কথা

প্রঃ ময়লা জামা-কাপড় পরলে কি হয়?

উঃ ময়লা জামা-কাপড় পরলে গায়ে খোস-পাঁচড়া ইত্যাদি চর্মরোগ হয়।

প্রঃ জামা-কাপড় ময়লা হলে কি করতে হয়?

উঃ জামা-কাপড় ময়লা হলে সাবান দিয়ে কেচে পরিষ্কার করতে হয়।

প্রঃ বিছানা-পত্র পরিষ্কার না থাকলে কি হয়?

উঃ বিছানা-পত্র পরিষ্কার না থাকলে

শরীরে নানা রকম রোগ হয়। মাঝে মাঝে বিছানা রৌদ্রে দিতে হয়, তাহলে সূর্যের কিরণ লেগে রোগের জীবাণু মরে যায়।

কয়েকটি খারাপ অভ্যাস

তোমাদের মধ্যে অনেকেরই কতকগুলি খারাপ অভ্যাস আছে। এই খারাপ অভ্যাসগুলির অপকারিতা সম্বন্ধে হয়ত তোমরা কিছুই জান না। তাই অপকারিতাগুলি জানতে পারলে নিশ্চয়ই সেই অভ্যাসগুলি ত্যাগ করবে।

১। পেন্সিল মুখে দিবে না। পেন্সিলের গায়ে অনেক সময় নানা রকম জীবাণু থাকে।

২। থুথু দিয়ে শ্লেট মোছা বা বইয়ের পাতা উল্টাবে না। এতে আঙুলের সাথে বইয়ের ময়লা পেটে গিয়ে নানা রকম রোগ হয়।

৩। দাঁত দিয়ে নখ কাটবে না। এতে নখের ভিতরের ময়লা পেটে গিয়ে নানা রকম রোগ হয়।

ছোঁয়াচে রোগ

প্রঃ ছোঁয়াচে রোগ কাকে বলে?

উঃ যে সব রোগ একজনের ছোঁয়া লেগে আর একজনের মধ্যে সহজেই ছড়িয়ে পড়ে, তাকে ছোঁয়াচে রোগ বলে।

প্রঃ কয়েকটি ছোঁয়াচে রোগের নাম কর।

উঃ টাইফয়েড, বসন্ত, কলেরা প্রভৃতি।

প্রঃ ছোঁয়াচে রোগের হাত থেকে বাঁচা যায় কি উপায়ে?

উঃ ছোঁয়াচে রোগীর কাছ থেকে যথাসম্ভব দূরে থাকা উচিত।

প্রঃ রোগের হাত থেকে বাঁচতে হলে কি করা দরকার ?

উঃ বাসি, পচা ও খোলা খাবার খেতে নেই। জল ফুটিয়ে পান করতে হয়। তাছাড়া নীচের নিয়মগুলি পালন করা দরকার—

(ক) ছোঁয়াচে রোগীকে পৃথক ঘরে রাখতে হয়।

(খ) যে রোগীর সেবা করবে তাকে সব বিষয়ে সাবধান থাকতে হবে। সে সম্পূর্ণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না হয়ে কারো সাথে মিশবে না।

(গ) বাড়ির চারিদিকে ফিনাইল, ব্লিচিং পাউডার ছিটিয়ে দিতে হবে।

(ঘ) রোগীর ব্যবহৃত জিনিসপত্র পুকুরে বা আশেপাশে, যে জল অন্যে ব্যবহার করে, সেখানে ধোয়া-মোছা করা উচিত নয়।

(ঙ) রোগীর মল-মূত্র, থুথু নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলা উচিত।

(চ) কলেরা, বসন্ত, টাইফয়েড প্রভৃতি রোগ দেখা দিলেই সকলের প্রতিষেধক টিকা বা ইনজেকশন নেওয়া উচিত।

(ছ) মশা, মাছি, আরশোলা, ইঁদুরের উৎপাত বন্ধ করা উচিত।

(জ) সকলকে মশারির মধ্যে শুতে হয় এবং ঘর-দুয়ার ধূপ-ধুনা দ্বারা সুগন্ধি করে রাখতে হয়।

(ঝ) নিজেদের স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মগুলি পালন করা উচিত ও অন্যকে পালন করতে অনুরোধ করা দরকার।

আদর্শ বিদ্যালয়

প্রঃ একটি আদর্শ বিদ্যালয়ের বর্ণনা দাও।
উঃ গ্রামের নির্জন স্থানে দক্ষিণমুখী শুকনো এবং উঁচু জায়গায় হবে বিদ্যালয়। বিদ্যালয়ের ঘরগুলি উঁচু থাকবে এবং প্যাকা বাড়ি হবে। বিদ্যালয়ের কাছাকাছ হাট-বাজার, আঁস্তাকুড়,গোয়ালঘর,শ্মশান প্রভৃতি থাকবে না। প্রত্যেকটি ঘরে প্রচুর পরিমাণে খোলা আলো-বাতাস খেলবে। গৃহের সামনে থাকবে ফুলের বাগান ও খেলার মাঠ। পানীয় জলের জন্য সংরক্ষিত পাকা নলকূপ থাকবে। উপযুক্ত স্থানে প্রস্রাবখানা ও পায়খানা থাকবে। বিদ্যালয়ে লাইব্রেরী থাকবে।

সামাজিক শিক্ষা

প্রঃ মা-বাবার প্রতি কেমন ব্যবহার করবে ?

উঃ মা-বাবাকে দেবতা জ্ঞান করা উচিত ও সর্বদা তাঁদের উপদেশ মেনে চলা উচিত।

প্রঃ গুরুজন কারা ?

উঃ বাবা, মা, জ্যাঠা, জেঠিমা, কাকা, কাকিমা, দাদা, দিদি, শিক্ষক প্রভৃতি সকলেই গুরুজন।

প্রঃ গুরুজনদের প্রতি কেমন ব্যবহার করবে ?

উঃ গুরুজনদের সাথে সর্বদা 'আজ্ঞে' ও 'আপনি' বলে কথা বলা উচিত এবং সকলের কথা মেনে চলা উচিত।

প্রঃ ছোট ভাই-বোনদের সাথে কেমন ব্যবহার করা উচিত ?

উঃ ছোটভাই-বোনদের সর্বদা আদর

করতে হয়। তাদের সাথে হাসি-মুখে কথা বলতে হয়। তাদের সৎ শিক্ষা দিতে হয়।

প্রঃ সহপাঠীদের সাথে কেমন ব্যবহার করবে?

উঃ সহপাঠীদের সাথে ভাই বা বন্ধুর মত ব্যবহার করতে হয়। সবাইকে ভালবাসতে হয়।

প্রঃ শিক্ষক-শিক্ষিকাদের সাথে কেমন ব্যবহার করবে?

উঃ শিক্ষক-শিক্ষিকাদের মা-বাবার মত জ্ঞান করতে হয়। সর্বদা তাঁদের সামনে মাথা নীচু করে কথা বলতে হয়।

প্রঃ সমাজে বাস করতে হলে কি কি শিক্ষা করা উচিত?

উঃ সমাজে বাস করতে হলে নীচে লেখা বিষয়গুলি শিক্ষা করা উচিত ঃ—

(১) সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নথাকা উচিত।

(২) সকলের সাথে নম্র হয়ে কথা বলতে

ও সর্বদা সত্য কথা বলতে হয়।
সরল ও সৎ হতে হয়।

(৩) যখনকার কাজ তখন করতে হয়।

(৪) একজন যখন কথা বলবে তখন আর কারও কথা বলা উচিত নয়।

(৫) এমন কোন কাজ করতে নেই যাতে অপরে মনে কষ্ট পায়।

(৬) নিজের সুবিধার জন্য অপরের কোন ক্ষতি করা ঠিক নয়।

(৭) অপরের জিনিসে লোভ করতে নেই।

(৮) পরের উপকার করতে হয়।

(৯) পথ চলতে ট্রামে-বাসে, রেলগাড়ীতে বা যেখানে-সেখানে থুথু ফেলতে নেই। লেবু, কলা বা আমের খোসা যেখানে-সেখানে ফেলা ঠিক নয়।

(১০) প্রতিবেশীদের সাথে মিলে-মিশে থাকতে হয়।

●সমাপ্ত●

